

# CURSO DE FORMAÇÃO INTENSIVA Hidroginástica Nível 1

Preparação para lecionar aulas de uma forma segura, dinâmica e eficaz, com suporte consistente em fundamentos técnicos/científicos da modalidade. Liderar, saber corrigir e incentivar as suas classes de forma a poder atingir o sucesso profissional e ir ao encontro das motivações dos seus alunos. Reproduzir as inúmeras vantagens do trabalho em meio aquático de uma forma criativa e estruturada.



**DESPERTA O TEU CONHECIMENTO!**

## PLANO DE ESTUDOS

### MÓDULO I

#### - O MEIO AQUÁTICO

- Conhecer a especificidade do meio aquático.

1H

### MÓDULO II

#### - CONSIDERAÇÕES FISIOLÓGICAS DO EXERCÍCIO EM AMBIENTE AQUÁTICO

- Conhecer o comportamento fisiológico do organismo em ambiente aquático durante o exercício e principais diferenças com o ambiente terrestre.

1H

### MÓDULO III

#### - MOVIMENTOS BÁSICOS DA HIDROGINÁSTICA E VARIAÇÕES

- Identificar os movimentos de base e formas de variação dentro da base.

2H

### MÓDULO IV

#### - TRANSIÇÕES E LINKS ENTRE EXERCÍCIOS

- Adquirir ferramentas para combinar movimentos de base de forma lógica, fluida e simples assegurando sempre a transição e link entre os mesmos.

3H

### MÓDULO V

#### - EXECUÇÃO TÉCNICA, POSTURA, LIDERANÇA E SEGURANÇA

- Executar com segurança e rigor técnico os movimentos básicos da Hidroginástica, na água e no cais – em situação e apoio ao instrutor principal (“sombra”);

2H

### MÓDULO VI

#### - MÚSICA E TEMPOS DE EXECUÇÃO

- Conhecer os pressupostos de adequação do movimento à música; Conseguir adequar os movimentos às características musicais.

2H

### MÓDULO VII

#### - MÉTODOS E PROGRESSÃO NO ENSINO (DIDÁTICA) EM MOVIMENTOS BÁSICOS DE HIDROGINÁSTICA

- Adquirir ferramentas que permitam aos formandos construir combinações de movimentos assentes em progressões didáticas (métodos de construção) de forma a ser possível atingir-se o produto final.

2H

### MÓDULO VIII

#### - TIPOS DE AULAS E OBJETIVAÇÃO DOS CONTEÚDOS

- Saber objetivar a aula em relação à prescrição de exercício pretendida.

1H

### MÓDULO IX

#### - MATERIAIS, CARACTERÍSTICAS E UTILIZAÇÃO NAS AULAS

- Conhecer a oferta de materiais existentes no mercado; Saber utilizar os materiais com segurança de acordo com o ambiente aquático.

1H

## DESTINATÁRIOS

Licenciados/Estudantes nas Ciências do Desporto ou outras áreas relacionadas, professores de natação, profissionais do exercício e saúde, detentores do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) e DT (Diretores Técnicos) que pretendam obter unidades de crédito para formação contínua.

### DURAÇÃO/UNIDADES DE CRÉDITO

15H/3 UNIDADES DE CRÉDITO

### INVESTIMENTO

CONSULTE [www.manz.pt](http://www.manz.pt)

## FORMADOR

PROF. EMANUEL PEREIRA



**MANZ**  
FORMAÇÃO

## Hidroginástica Nível 1

**Formação Certificada**  
**SOLINCA DA FOZ**  
**12 MAIO**

**15H**  
**3UC**

Conforme Despacho IPDJ

# CURSO DE FORMAÇÃO INTENSIVA Hidroginástica Nível 2

Planeamento, conceção, organização e variabilidade nas aulas de Hidroginástica, são elementos essenciais para construir um produto inovador, moderno e diferenciado. Acrescente valor às suas competências técnicas, fidelize os seus alunos e capte novos fãs para as suas aulas.



**DESPERTA O TEU CONHECIMENTO!**

## PLANO DE ESTUDOS

### MÓDULO I

#### - A FERRAMENTA AQUA STOP & GO

- Identificar os fundamentos que definem os movimentos de base e conhecer ferramentas logicas do padrão do movimento humano para variação de exercícios.

### MÓDULO II

#### -CONSTRUÇÃO DE AULAS COREOGRAFADAS, TONIFICAÇÃO, PROGRAMAS E LÚDICAS

- Capacitar e compreender como criar coreografias, sequencias de tonificação e programas como forma de diversificar e estratificar as aulas. Adquirir conhecimentos sobre estruturas musicais variadas e sua utilização no contexto de aula.

### MÓDULO III

#### -MÉTODOS DE CONSTRUÇÃO E PROGRESSÃO NA AULA

-Identificar os métodos de construção coreográfica e quais as progressões e planos de ação a usar nas aulas por forma a conseguir atingir determina dos objetivos.

### MÓDULO IV

#### -TÉCNICAS AVANÇADAS DE LIDERANÇA E CONDUÇÃO DA AULA

-Conhecer e identificar a comunicação verbal e não verbal, a antecipação e a sinalética de liderança.

### MÓDULO V

#### -ANÁLISE DE MOVIMENTOS NO PLANO ARTICULAR E MUSCULAR

-Conhecer e identificar quais as solicitações musculares relativamente ao grupo muscular a ser utilizado e a respetiva articulação envolvida no movimento. Planos, eixos e pilares de movimento.

1H

3H

1H

1H

1H

### MÓDULO VI

#### - COMPONENTES ESSÊNCIAS PARA PLANIFICAÇÃO DA AULA DURANTE UM CICLO DE TRABALHO

- Identificar ferramentas para planear a semana de trabalho de uma forma equilibrada no que diz respeito à tipologia e objetivo da aula, utilização ou não de materiais e frequência semanal de turmas e alunos.

### MÓDULO VII

#### -A IMPORTÂNCIA DO CORE NO CONTEXTO FUNCIONAL (ESTABILIZAÇÃO)

-Conhecer a importância do core durante os exercícios aquáticos. Saber criar situações que promovam a estabilização funcional. Conhecer os músculos do core e sua localização.

### MÓDULO VIII

#### -MATERIAIS AQUÁTICOS E ESTRATÉGIAS DE UTILIZAÇÃO MEDIANTE OBJETIVO PRETENDIDO.

-Identificar quais os movimentos mais usuais na diária dos nossos clientes. Criar uma bateria de exercícios que envolvam de forma clara os 4 pilares de movimento humano.

### MÓDULO IX

#### -INTERVAL TRAINING, HIIT E AQUA COMBATE

-Saber operacionalizar a aula salvaguardando os princípios do treino intervalado de alta intensidade. Aprender os fundamentos e técnicas de Aqua Combate para obter mais uma possibilidade de aula direcionada para a intensidade.

### MÓDULO X

#### -GRUPOS ESPECIAIS NAS AULAS DE HIDROGINÁSTICA

-Identificar quais os grupos especiais mais usuais e as suas características. Saber como integrar na aula e quais os cuidados a ter relativamente ao exercício.

1H

1H

1H

2H

1H

## DESTINATÁRIOS

Licenciados/Estudantes nas Ciências do Desporto ou outras áreas relacionadas, professores de natação, profissionais do exercício e saúde, detentores do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) e DT (Diretores Técnicos) que pretendam obter unidades de crédito para formação contínua.

DURAÇÃO/UNIDADES DE CRÉDITO

15H/3 UNIDADES DE CRÉDITO

INVESTIMENTO

CONSULTE [www.manz.pt](http://www.manz.pt)

**FORMADOR**

PROF. EMANUEL PEREIRA



**MANZ**  
FORMAÇÃO

Hidroginástica Nível 2

**Formação Certificada**  
**SOLINCA DA FOZ**  
**02 JUNHO**

**15H**  
**3UC**

Conforme Despacho IPDJ